





STOPP Worksheet

<p>Observe el pensamiento, la imagen, el recuerdo, el disparador intrusivo o preocupante</p>	<p>Escriba sus reacciones y respuestas alternativas más sanas en esta columna. ¿Qué funciona para usted? ¿Qué le va a ayudar? ¿Qué puede decirse a sí mismo? ¿Qué es lo que hay que recordar en esos momentos?</p>
<p>Suspenda su acción y Dé un paso por atrás</p> 	
<p>Tome una respiración</p> 	
<p>Observe</p> <p>Describa las sensaciones, las imágenes, los pensamientos, las sensaciones corporales, los disparadores</p> 	
<p>Ponga un poco de Perspectiva</p> <p>Vea la situación como un observador externo. ¿Qué vería una mosca en la pared? ¿Hay otra manera de ver las cosas? ¿Qué vería otra persona y deduciría de ello? ¿Qué consejo daría yo a otra persona? ¿Qué es 'la visión de helicóptero'?</p> 	
<p>Practique lo que funciona</p> <p>Haga lo que funciona y que es lo más útil. ¿Qué es lo mejor para mí, y más útil para la situación?</p> 